

## Памятка

### для учащихся по формированию здорового образа жизни.

*Подготовила  
учитель начальных классов  
Сысоева Ольга Алексеевна.*

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

#### РЕЖИМ РАБОТЫ.

Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному старению.

- Правильно и умело распределяй силы во время выполнения работы как физической, так и умственной.
- Для работника важна удобная рабочая форма, он должен быть хорошо проинструктирован по вопросам техники безопасности.
- Непосредственно до работы организуй свое рабочее место: убери все лишнее, наиболее рационально расположи все инструменты и т.п.
- Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха.
- Характер отдыха был противоположен характеру работы человек.

#### РЕЖИМ СНА.

Сон - это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления.

- Сон должен быть достаточно длительным и глубоким.

- Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.
- Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.
- Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1- 1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу.
- Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном
- Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию. Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и беспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА.

Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни.

### ЗАКАЛИВАНИЕ

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания - воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшают обмен веществ. Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растирать обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После

влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35-36 С), постепенно переходя к прохладной, а затем - к обливаниям. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

Пища должна быть разнообразной и полноценной.

- Нельзя допускать переедания: оно ведет к ожирению.
- Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч) .
- Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциям.
- При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.
- Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи.
- Нельзя торопиться есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая.
- Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд.
- Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь.

Итак, каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.